



## そうだ、歯医者に行こう！

今回はヨミドクターさんの記事を紹介します。

<https://yomidr.yomiuri.co.jp/article/20181227-OYTET50045/>

口は食べたり味わったりするだけではなく、話をしたり、笑ったり、表情も演出します。その口の中の細菌や歯周病の炎症は、糖尿病や脳血管に悪影響を与え、肺炎や認知症などの病にも関係することが分かってきました。お口の衛生はまさに健康管理の柱の一つ。もう一歩先を言えば、健康の目的はしあわせな人生でしょう。

## リンゴをかじると血が出ませんか？



「リンゴをかじると血が出ませんか」という歯磨き粉のテレビCMを覚えていますか。リンゴを丸ごとかじって、そこに血がついていたら「歯槽膿漏」、歯と歯茎を守る……と歯磨き粉をPRしていました。1982年までの17年間に放送していたので40歳半ば以上なら目や耳に残っているのではないのでしょうか。

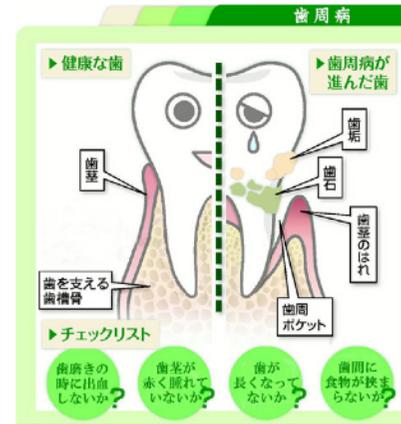
CMで注意を促していた歯槽膿漏とは進んだ歯周病のこと。以前は、歯槽膿漏と呼ばれることが多かったようです。

どうしてリンゴをかじると血が出るのか。歯周病は歯と歯茎の間に歯周病菌が感染して歯茎に炎症を起こし腫れたりします。リンゴをかじるとか、歯磨きなど刺激が加わると出血するわけです。さらに進むと歯を支える骨が溶けて歯がぐらぐらして最後には抜けてしまいます。



「歯磨きで出血はしないし、歯周病は大丈夫」と思っているあなた、本当に大丈夫ですか。

## 軽度の歯周病は掃除をすれば治る！



歯周病は、歯茎に炎症があるだけなら「歯肉炎」、歯を支える歯槽骨が減っていると「歯周炎」と分けています。骨の減り方はエックス線写真を見なくても、歯茎の下がり具合でもわかります。歯槽骨が溶けていて歯周ポケットの深さが4ミリ未満は「軽度歯周炎」、「4～6ミリは中等度」、「6ミリ以上は重度」と分類。国の調査では4ミリ以上のポケットがある人は35歳以上で4割を超えています。

歯肉炎や軽度歯周炎は、歯科で歯周ポケット内にたまった歯石をきれいに掃除して、歯磨きやフロスのやり方を改善するだけで治ります。だからこそ国も歯科検診を受ける人の増加を健康施策の目標に掲げています。

放置してしまうと、骨が減るのでその上にかぶさった歯茎が下がるため歯が長くなったように見えたり、歯の隙間が広がって食べ物がひっかかりやすくなったりします。歯槽骨の吸収がさらに進むと歯がぐらぐらし、支えられなくなって歯を失います。虫歯と違って、感染が進んでも痛みを感じないので、人呼んで「沈黙の病」。異常を自覚する前に検査を受けて対処しておかないと、歯がもったいないと思いませんか。

(抜粋してあります。ぜひリンクの記事をご覧ください。)

